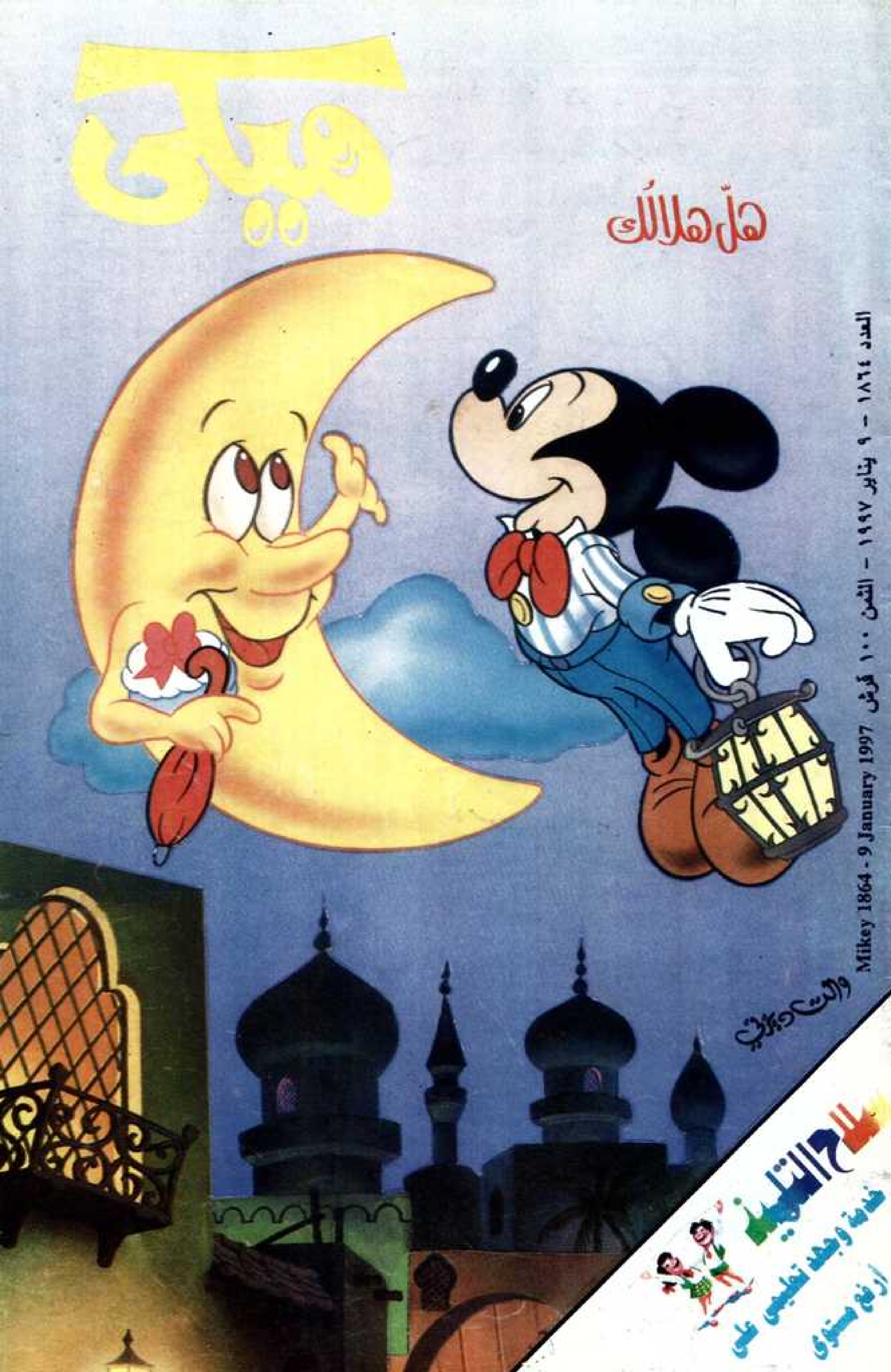
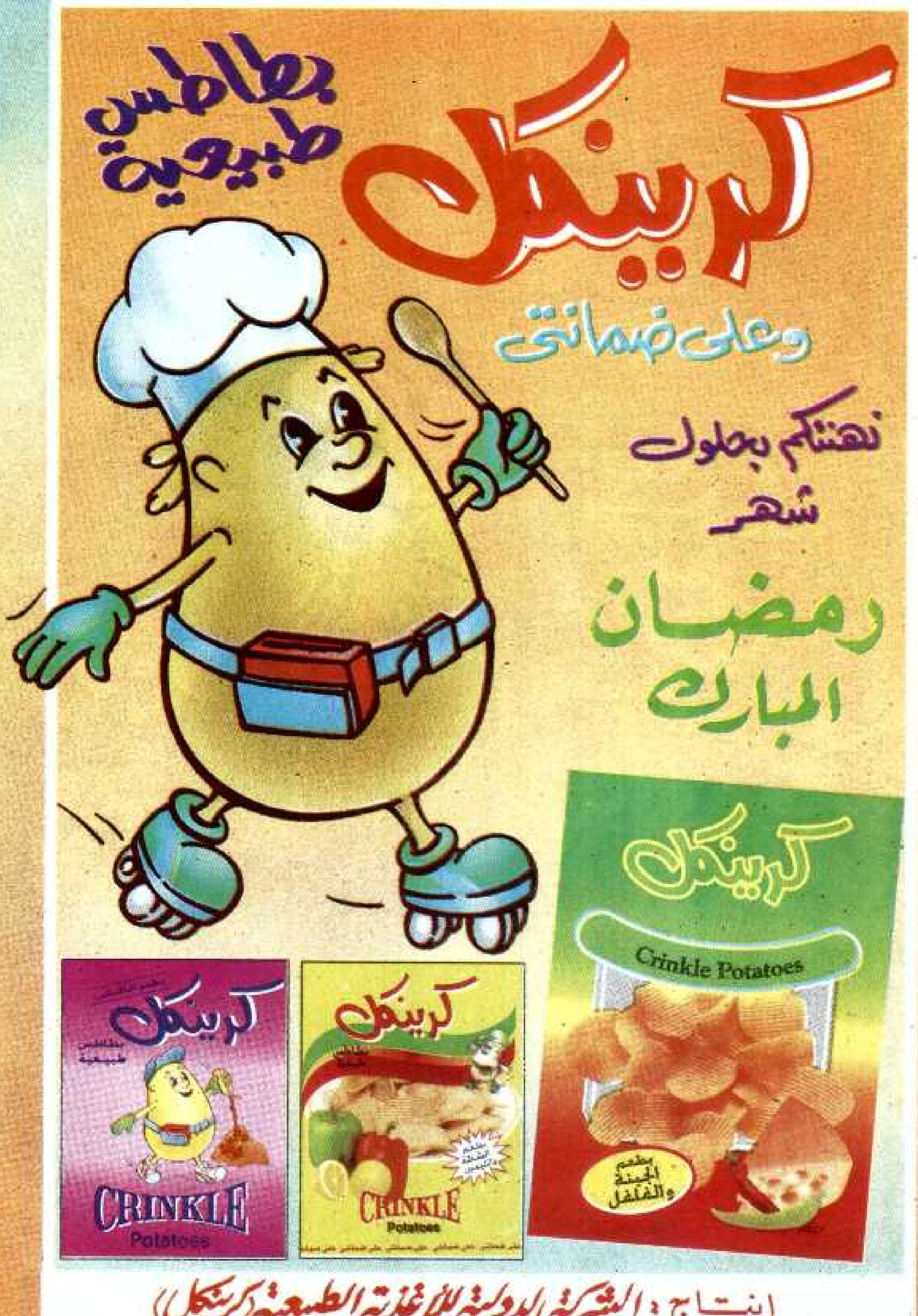

ميكي
هلّ هلالك
العدد ١٨٦٤ - ٩ يناير ١٩٩٧ - الثمن ١٠٠ قرش
Mikey 1864 - 9 January 1997
والت ديزني
سلاح التلميذ
خدمة وجهد تعليمي على
أرفع مستوى



بطاطس طبيعية
كرينكل
وعلى ضمانتي
نهنئكم بحلول
شهر
رمضان
المبارك
كرينكل
Crinkle Potatoes
بطعم الجبنة والفلفل
كرينكل
بطاطس طبيعية
CRINKLE
Potatoes
كرينكل
CRINKLE
Potatoes
إنتاج : الشركة الدولية للأغذية الطبيعية (كرينكل)
الإدارة : ١ (أ) ش المساحة / الدقي ت ٣٣٦٦١١٩ - إدارة البيع : ميدان الجمهورية / زنين / جيزة
ت : ٢٢٨١٧٥٢ / ٢٢٨١٧٩١ - المصنع : شبرامنت / جيزة / ت : ٣٨٥٨١٠٠ / ٣٨٤٧٢٨٨


أطفال.. أبطال




ألم تر "دنجول" يا "بطبط"؟
آ.. لا! لا!


ولا نحن.. لم نره!
ياه!


شئ عجيب! إختفى تماماً!
هاهاها!


خسارة! كان معى قطعة من تورتة الشيكولاتة.. له!


!
وهو نوع الحلو المفضل عنده!
ما..؟!


هذا درس لى حتى لا أتنكر...
"دنجول"! أين أنت يا "دنجول"؟


... فى شكل "الرجل الخفى"!
خذ يا "ليزو" مادمنا لا نجد "دنجول"!

فكر وتسلية

جين يبتسم الهلال
.. معلنا بداية شهر
عظيم مبارك .. يمتلىء
الكون نورا .. وتبتهج القلوب
سرورا .. انه شهر القرآن .. وتلاوة
آيات البيان .. الصغار قبل الكبار يفرحون ..
.. والأهل ، والأصدقاء والناس يتزاورون .. وسط
مباهج روحية يغمرها الحب ، والصفاء والتراحم ،
والاخاء .. يعطرون الوجود .. بدعاء وتسبيح
لخالق الكون و رب الوجود .. فأهلا بك
ياخير شهور العام .. شهر البر
والخير والاحسان .. أعادك
الله كل عام على الناس
بكل أمن وأمان
وسلام ..

ضحكات

طلب الزبون من الجارسون ان يقدم له مشروبا قبل المشاجرة فأحضر له الجارسون طلبه ثم كرر عليه نفس الكلام مرتين وفى المرة الثالثة سأله الجارسون : لماذا تقول قبل المشاجرة فرد عليه الزبون : لأنني ليس معي نقود لادفع الحساب !

الأشياء المتداخلة

يوجد اثنا عشر شيئا متداخلة فى هذا الرسم .. هل يمكنك التعرف على اسمائها ؟

انظر الحلول صفحة ٤٠

أوافق..لا أوافق

الانتهاء من الواجبات المدرسية قبل مدفع الافطار

تباينت ردود أفعال الأصدقاء .. لهذه الفكرة مابين مؤيد ومعارض كل حسب استعداده الذهني والنفسي.

أوافق

هناك فترة حوالي ٣ ساعات مابين العودة من المدرسة الى موعد الافطار .. وهى فترة كافية لعمل كل الواجبات المدرسية خاصة .. وانه لايوجد مايعطلنى فى هذه الفترة .. وهذا يعطينى الفرصة .. لمشاهدة برامج الأطفال الجميلة التى تعرض بعد الإفطار.

ندى مجدى سعيد – العجوزه

لا أوافق

الفترة التى أقضيها فى المدرسة – تستهلك جزءا كبيرا من طاقتى أثناء الصيام .. وعليه فأنا أفضل النوم عند العودة من المدرسة .. على ان أقوم بعمل واجباتى عقب تناول الافطار .

أحمد الأزهرى – الجيزه

أوافق

من خلال تجربتى فى العام الماضى . وجدت ان الذهن يكون صافيا تماما .. والمعدة خاوية من الطعام وعليه فان آداء الواجبات قبل انطلاق مدفع الافطار .. شىء جميل .. ويعطينى فرصة .. المذاكرة ومراجعة المواد .. بعد الافطار

ساره عبد الشافى – الهرم

لا أوافق

عقب عودتى من المدرسة .. أكون مجهدا بقدر لايسمح لى باستيعاب اى شىء .. حتى ولو كان عمل الواجبات المدرسية .. لذلك أفضل عمل كل واجباتى ومذاكراتى .. عقب تناول طعام الافطار .. ومشاهدة جزء بسيط من البرامج التى تقدم للأطفال .. عقب الافطار ..

نور خالد سكر – الجيزه

أوافق

طبعا أوافق .. فهذه الفترة كافية جدا .. لعمل الواجبات المدرسية .. خاصة وأننى أحب ألا يفوتنى اى برنامج خاص بالأطفال يعرض عقب مدفع الافطار ولابد ان يكون بابا مقتنعا بأننى اديت واجباتى .. حتى يسمح لى بمتابعة التليفزيون .

محمد ابراهيم – مدينة نصر



الكلمة الغامضة

س	د	ى	ع	س	م
غ	ر	ب	ج	ز	ت
ت	ش	ع	ض	ك	و
ب	ك	و	ى	ش	غ
ن	ج	د	ز	م	ى

أشطب كل الحروف المكرره داخل هذا المربع .. ثم أعد ترتيب الحروف المتبقية لتحصل .. على إسم شعر عربى كريم

أطول إمرأه فى العالم



هل هى أطول إمرأه فى العالم .. طبعاً لا ! إلا أنها إستطاعت أن تتسلق أطول قمه فى العالم! هل تعرف أنه يوجد ١٤ قمه فى العالم يصل إرتفاعها إلى ٨٠٠٠ متر ، وتوجد هذه الجبال فى قارة آسيا فى سلاسل جبال الهمالايا بين الصين ونيبال والهند. ويبقى أن تعرف إسم هذه السيدة وهى «شنتال مودى»

يوم المطر العالمى

اليوم بداية الشتاء فى مدينة البط ...

مساء الخير يا سكان مدينة البط! ألم أقل لكم توقعوا ليلة ممطرة؟!










إنه مجرّد ثقب صغير! لا تقلقوا لا توجد مشكلة!


سيحلّ هذا الوعاء المشكلة!


وبعد إنتهاء العاصفة سأصلح السقف في دقائق! فأنا مُستعد لمثل هذه المشاكل!
يبدو أنك ستصلح ثقبين بدلاً من واحد ياعم "بطوط"!
سيحل وعاء آخر المشكلة!


بل أكثر من ثقبين!
ياخبر!


أسرعوا يا أولاد! أحضروا كلّ أوعية المنزل!
عندي خبر سيئ! نفدت الأوعية من المنزل!
والثقوب تزداد بسرعة!
يجب أن نستعير بعض الأوعية من جارنا "أبو زيتة"!
لهف!


وبعد لحظات تردد ...
لا أحب أن أطلب شيئاً من هذا الشخص الأحمق!
أرجو أن يكون موجوداً!
طك! طك!
ماذا تريد يا "بطوط"؟!
مساء الخير ياجارى الطيب! هل يمكن أن أستعير منك بعض الأوعية الفارغة؟
أتعانى من سقف مخروم؟ هاها!
هاها! هذا مضحك! كم وعاء تحتاج؟!
كلّ الموجود عندك!
يالك من شخص مستهتر! لماذا لم تفعل مثلى وتستعد لموسم الأمطار؟
همف!
ياله من أحمق... ياخبر! ما هذا؟!
تك! تك!



وفي الصباح التالي ...
ستستمتعون بجو مشرق هذا الأسبوع ! وهذا وعد من "رعد" !
أسقف مطوطى
فتوقعاتي دائمًا صحيحة ! ولذلك لا تقلقوا من الأمطار هذا الأسبوع !
عظيم !
أنت عامل التصليحات ، جئت في موعدك !
يجب أن أفحص المكان أولاً !
إممم ...
ياه !
يا خبر !
يجب أن تصلح السقف بأكمله ! ستحتاج مصاريف إضافية بجانب مصاريف الإزالة ...
توجد مصاريف المهندس وتصاريح البناء والعمالة ومواد البناء والجرارات والأوناش ...
ماذا ؟


إرحل من هنا أيها الإستغلالى الأحمق!
إنتظر!


لن أكون ضحيّة لمستغل مثلك! سأصلح السقف بنفسى!


إبتعد عن منزلى أيها المتطفل!
هاها! يبدو أن "أبوزنة" يعانى من نفس المشكلة!
٧٩


ماذا حدث؟ هل تعانى من البلل؟
نعم! وهذا لأنك أخذت أوعيتى عندما احتجتها!


كنت سأعطيها لك لو كنت توسلت إلىّ!
لن أتوسل إليك أبداً!


لقد جاءتنى الآن فكرة لحل مشكلتنا المشتركة!
إذن قلها بسرعة!
لو إتفقنا سنساعد بعضنا فى إصلاح الأسقف!
إتفقنا!

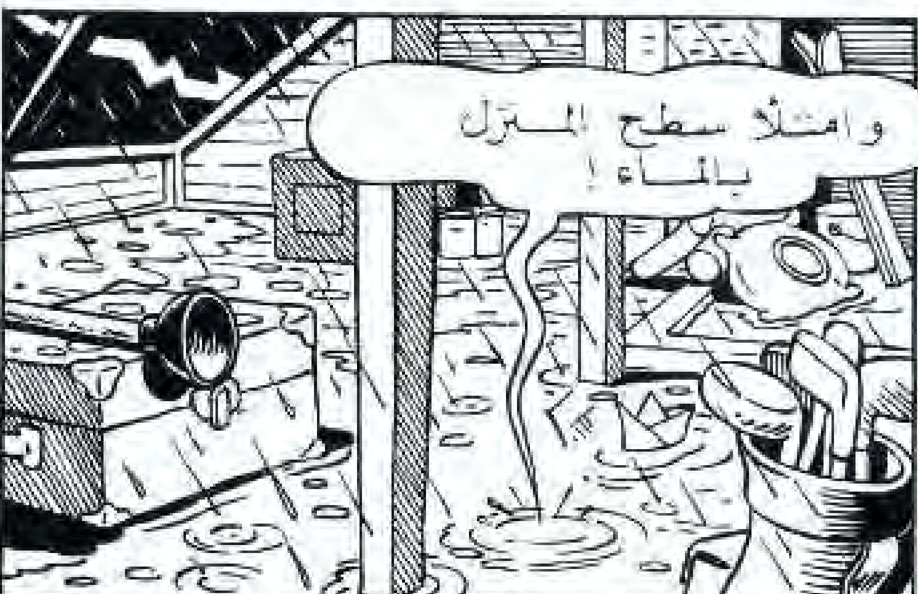

وبدأ العمل بسرعة...
يجب أن تعترف أننا سنوفر مالاً كثيراً إذا تعاونا!
لكننا سنحتاج لمجهود كبير ووقت طويل حتى ننتهي!
لكن هل سنبدأ بمنزلي أم بمنزلك؟
سنقوم بقرعة! سأختار الصورة!
إنها الصورة! أنا فزت! هيا بنا!
وفوق منزل "أبوزيتة"...
أذكر لكم يا أصدقائي أنه لن تهطل الأمطار طوال هذا الأسبوع!
ياه! إنني أرى مبنى التليفزيون!
توقف عن الكلام وابدأ العمل!
أولاً سنزيل كل الألواح الخشبية القديمة!
ياه! حالتها سيئة للغاية!
إنتبه يا "أبوزيتة"! السقف يتساقط!
يا خبر!
لا تخف! أمسكتك!
شكراً يا بطوط!


وبعد قليل...
أخيراً تخلصنا من كل الخشب القديم! هذا عمل رائع!
انتبه وإلا ستسقط من على السطح!
أمسكتك!
بياه! إنك جار طيب يا جاري!
بعد أن بطوط وأبو زرقة أصبحا صديقين حميمين....
من فضلك أعطني بعض المسامير يا جاري العزيز!
طبعاً يا جاري الحبيب! بكل سرور!
ولكننا... إنتهينا وأصبح السقف رائعاً! سنكون فريقاً ممتازاً!
فعلاً شكله جميل! والآن إلى بيتي!
وبعد فترة فوق بيت بطوط...
هيه! هذه آخر قطعة والآن سنضع الخشب الجديد!
يا صديقي العزيز بطوط...
...أنا أشعر بالتعب الشديد بعد هذا المجهود! لماذا لا نؤجل باقي العمل للغد؟
لكن من الخطأ أن أترك السقف هكذا طول الليل!
لا تقلق! إستمع إلى الرعد!
توقعوا طقساً جميلاً بدون سحب ولا أمطار! ثقوا بكلامي فأنا لا أخطئ أبداً!
حسناً!
رائع! سنكمل عملنا غداً وسيكون منزلك جميلاً مثل منزلي!


وفي تلك الليلة
بوم !

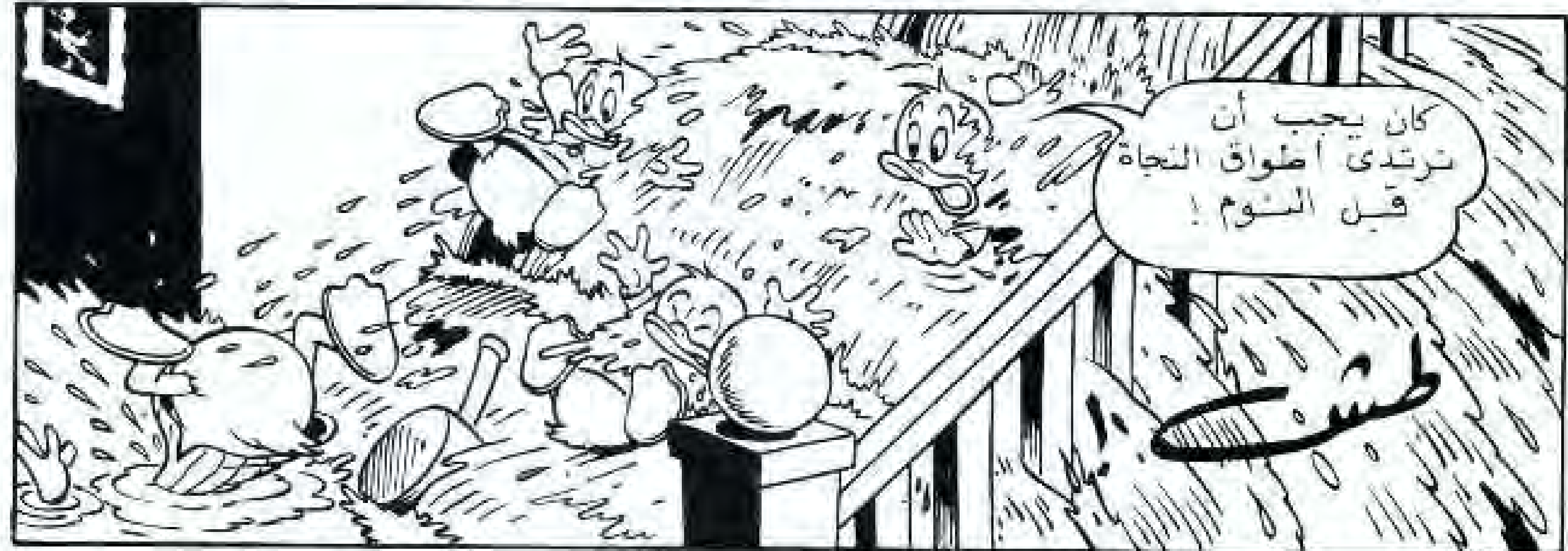

ياخبر ! لا مستحيل .
بوم !


باه ! إنها
تمطر
بغزارة !


وامتلأ سطح المنزل
بالماء !


أحضروا الأواني
بسرعة !
لن تفلح الأواني
هذه المرة !


ياخبر !
طش


كان يجب أن
نرتدي أطواق النجاة
قبل النوم !
طش !


أصبح الموقف خطيراً جداً!
امتلأ الدور العلوى بالماء!


إنها ليست أمطاراً عادية بل سيول!


هل سيتحمل السطح ضغط الماء؟!
طراخ!
لا!!


ثلج؟!
تحولت السيول إلى عاصفة ثلجية!
ماذا ستفعل ياعم "بطوط"؟


ماذا بك ياعم "بطوط"؟!
تش! تش!


كل هذا بسببه!
مَنْ؟!


يـاه !
ماهـذا ؟
طراك!


ما هذه الأصوات المزعجة ؟ إنها تأتي من سقفي الجديد !

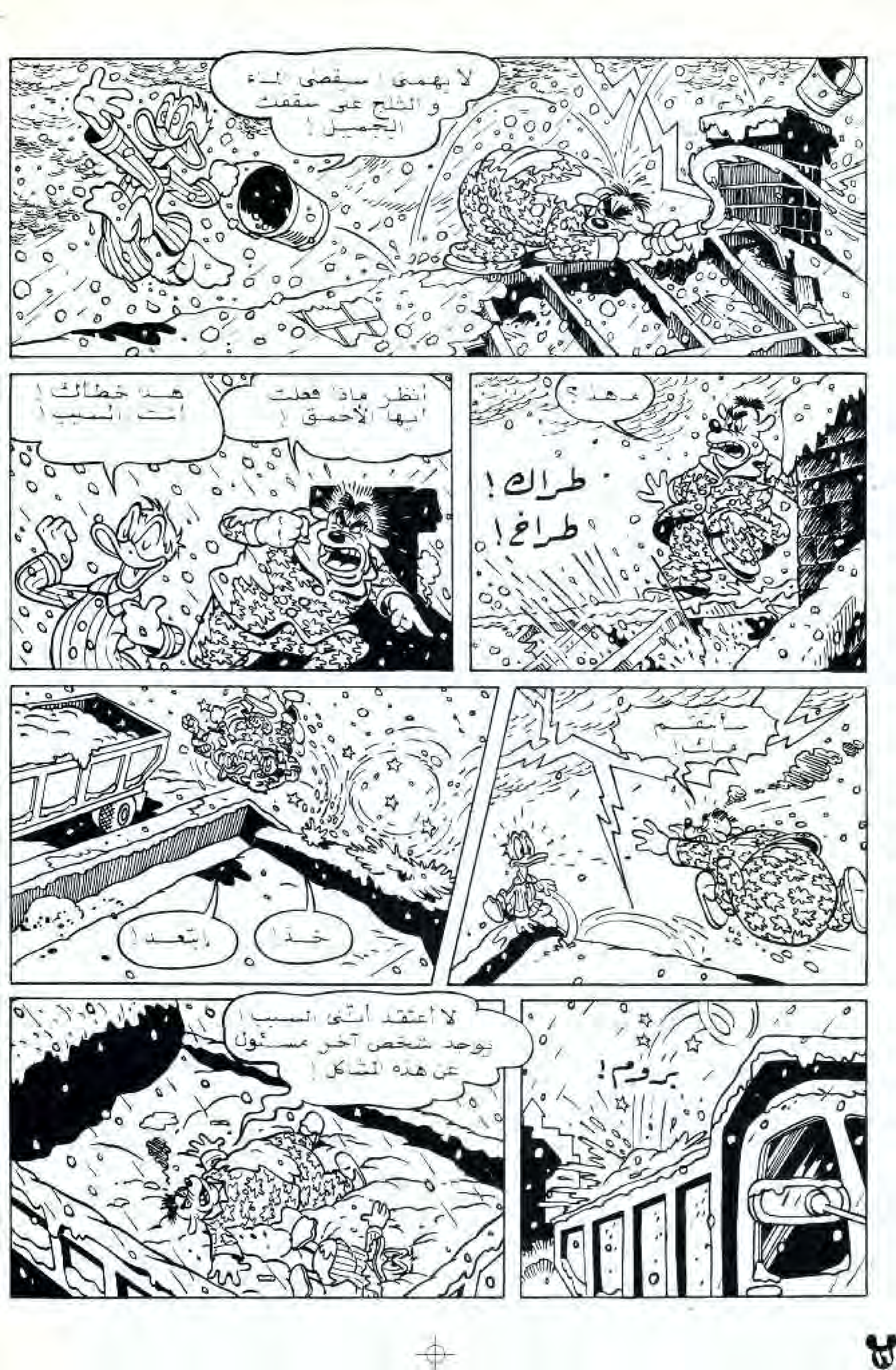

هـا هـا هـا هـا !
ماذا تفعل؟! هل جننت يا بطوط ؟!


لقد غرق منزلي بسببك !

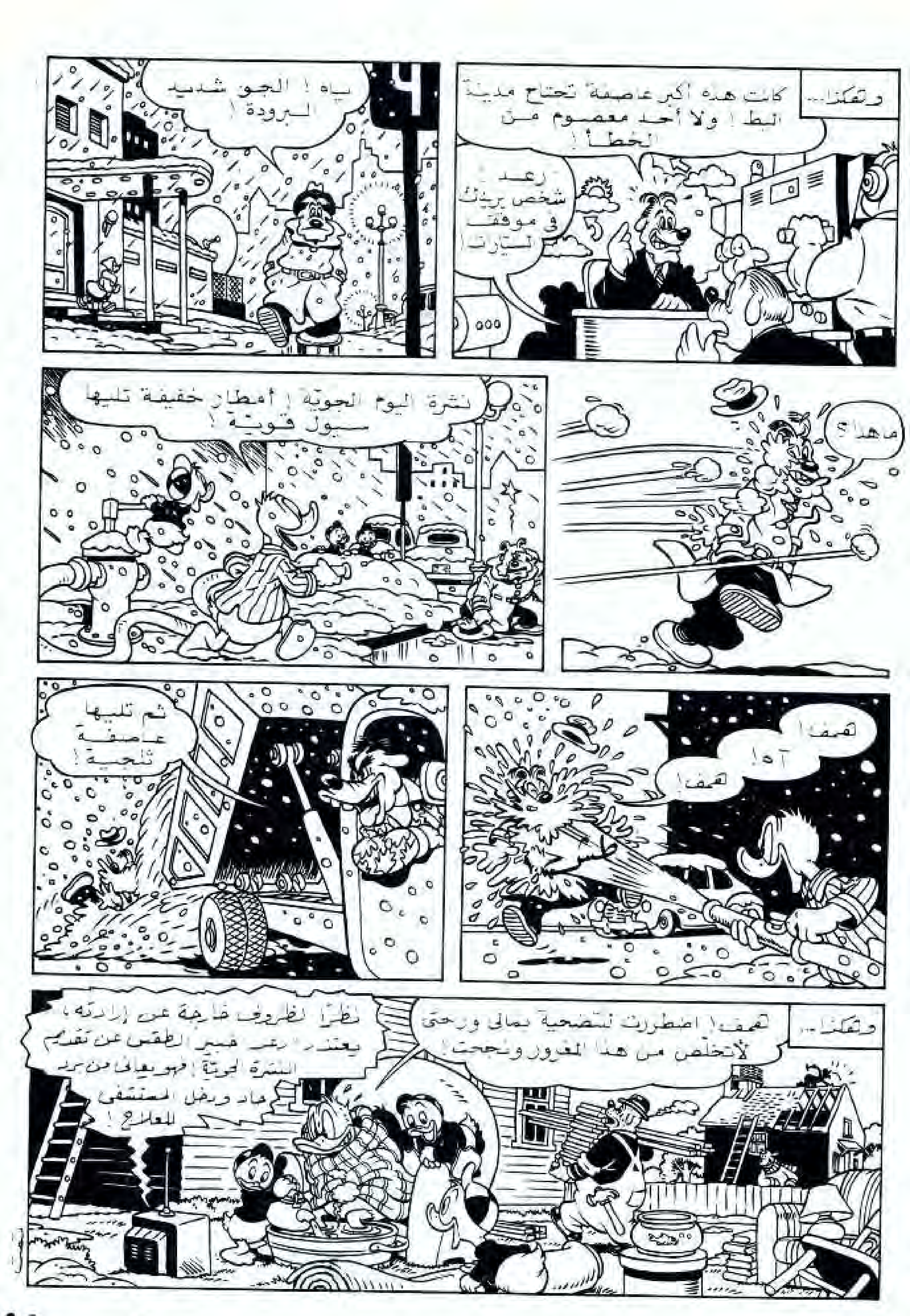

مـاذا تفعل الآن ؟!
هذا ماء ساخن لإذابة الثلج من على السطح !


وخـذ هـذا وهـذا !!
طش


وأنا سأجعل منزلك يختفي تحت الماء ! ها ها ها !



لا يهمني ! سيقضي الماء و الثلج على سقفك الجميل !
مه.. هذا ؟
طراك ! طراخ !
أنظر ماذا فعلت أيها الأحمق !
هذا خطأك ! أنت السبب !
خذ !
إبتعد !
بروم !
لا أعتقد أنني السبب ! يوجد شخص آخر مسئول عن هذه المشاكل !


وهكذا...
كانت هذه أكبر عاصفة تجتاح مدينة البط! ولا أحد معصوم من الخطأ!
رعد شخص يرتك في موقف السيارات!
بـراه! الجو شديد البرودة!
ماهذا؟
نشرة اليوم الجوية! أمطار خفيفة تليها سيول قوية!
كهف!
آه!
كهف!
ثم تليها عاصفة ثلجية!
وهكذا...
كهف! اضطررت للتضحية بمالي وبحتى لأتخلص من هذا المغرور ونجحت!
نظرًا لظروف خارجة عن إرادته، يعتذر رعد خبير الطقس عن تقديم النشرة الجوية! فهو يعالج من برد حاد ودخل المستشفى للعلاج!


مفاجأة نهاية ٩٦
العاب الفيلم الذى هز العالم
يوم الإستقلال
ID4
INDEPENDENCE DAY
INDEPENDENCE DAY

رمضان جانا

صديقي .. صديقتي :

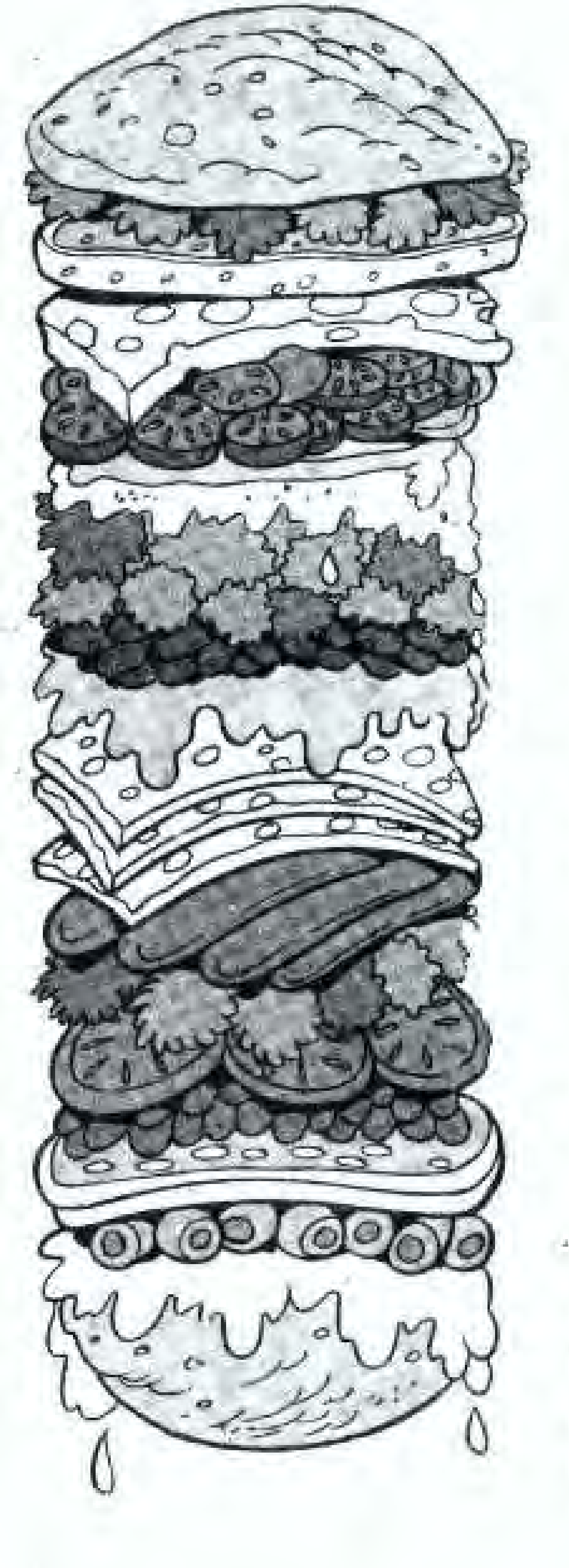
غدا يهل علينا شهر رمضان الكريم .. بكل نفحاته الطيبة .. وكل وجباته الشهية .. وحلوياته الشرقية .. وأحيانا الغربية .. ولهذا آثرنا أن نقدم لك علي الصفحات التالية بعض المعلومات الغذائية والنصائح التي يجب ان تعمل بها حتي يمر بك هذا الشهر .. علي خير وسلام .. وكل عام وأنتم جميعا بخير و صحة .. ورمضان كريم.

أهمية الغذاء

الوظيفة الأساسية للغذاء هى المساعدة على النمو وتجديد الأنسجة . ولكن ليست كل الأغذية مفيدة ، بل على العكس قد يكون لبعضها أثر سلبى على الجسم ، وهنا يجب ان نعرف الفرق بين الأغذية ذات الأثر السلبى وتلك ذات الأثر الإيجابى .

الأغذية المفيدة هى تلك التى تحتوى على أحماض أمينية، وفيتامينات ومعادن وأحماض دهنية، والتى يستخدمها الجسم فى بناء أنسجته .

وعلى العكس تماما فان الأطعمة الضارة تستنفد مخزون الجسم من الأحماض الأمينية والمعادن للمساعدة فى هضمها . ومن أمثلة هذه الأطعمة الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة .



ومن المفيد أن تعرف أن كثيرا منا يعتمد فى كثير من وجباته على مثل هذه النوعية من الأطعمة ،ويعتقد أنه من الصعب الابتعاد عنها . ولكن اذا عرفنا كم من مضار تحمله هذه الأطعمة إلى أجسامنا من زيادة نسبة السكر والأملاح والدهون فى الجسم فانه سيكون من السهل استبدالها بوجبة منزلية طازجة أو بعصائر، والآن إليك بعض الحقائق التي تساعدك فى الابتعاد عن مثل هذه الأطعمة:

- يعتمد صانعو مثل هذه الأطعمة على الملح بشكل كبير لإضفاء المذاق والنكهة الى مأكولاتهم ، وهذه النسبة العالية من الملح تضر الجسم ضررا كبيرا .

- تسبب مثل هذه الوجبات زيادة فى الوزن ،والتى تعتبر فى حد ذاتها ظاهرة غير صحية ، فوجبة مكونة من هامبورجر ورقائق البطاطس ،وكوب من الشيكولاته المثلجة يحتوى على حوالى (١٢٣٠) سعرا حراريا



وهى نسبة مرتفعة جدا بالنسبة لوجبة واحدة .

- تتسم هذه الأطعمة بنسبة دهون عالية . وتظهر هذه الدهون فى الزيوت المستخدمة فى القلى، وكذلك فى نوعية االلحوم المستخدمة ومن المعروف ان ارتفاع نسبة الدهون فى الجسم يسبب أمراض القلب .

- لاتحتوى الأطعمة السريعة على ألياف بنسبة كافية فأطعمة مثل الهامبورجر وشرائح البطاطس المقلية تحتوى على قدر ضئيل من الألياف .

- تحتوى الأطعمة السريعة مثل الكاتشاب والمشروبات الغازية وفاتحات الشهية على نسبة عالية من السكر .

* بالاضافة الى كل هذه المخاطر فإن هناك نوعا آخر منها يتمثل فى نوعية المواد الغذائية المستخدمة فى عمل مثل هذه الوجبات والأطعمة السريعة . فمعظم الأطعمة المقلية مثل رقائق البطاطس والدجاج يتم تحميرها فى زيوت رخيصة الثمن والتى غالبا ماتكون فاسدة . أنواع الجبن



المستخدمة هى الأنواع ذات نسبة الدهون العالية والتى قد يضاف اليها بعض الاضافات الملونة . أما اللحوم فتكون غالبا من الأنواع ذات نسبة الدهون المرتفعة وقد تكون من الأنواع أنسيئة أيضا .

البقية صفحتى
(٣٢، ٣٣)



حظ محظوظ



الحالة سيئة جداً يا دكتور! لا أفلح فى شئ! وكل ما أفعله يفشل!
إم مم م...
H9261



وقريبى محظوظ... عنده دائماً حظ! أما أنا.. دائماً فاشل!
فهمت!



محظوظ.. لكن هل هو سعيد؟ هل عنده الكثير من الأصدقاء؟!
ولا واحد! صفر!



هذا هو ما توقعته! قريبك يعتمد فقط على حظه... وهو لا شئ بدونه! أما أنت فعندك شخصية!
حقاً؟



هو الذى يجب أن يشعر أنه فاشل! وأنت تنقصك بعض الثقة فى نفسك!



لم أر الأمور بهذه النظرة من قبل! وأشعر أنى أفضل!
عظيم!
انتظر حتى ترى فاتورتى!



هيه! أخيراً عندى ثقة فى نفسى


سأبدأ في عمل أشياء عظيمة !


وسأختبر حظي !


زيزي تحبني قليلاً ، كثيراً ، بشدة ...

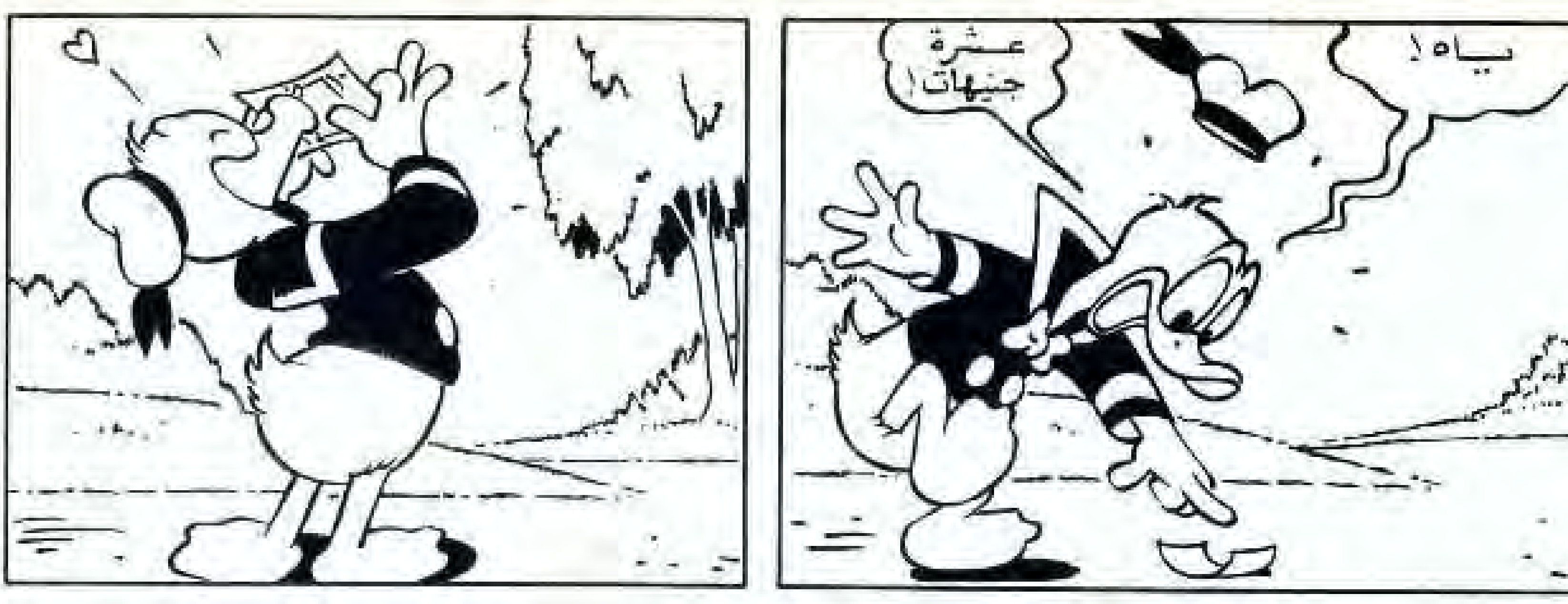

.. بجنون !
لأول مرة في حياتي ينفع بخت الزهرة !


كأن الحياة دبّت فيّ من جديد !


دائماً أختار هذا الطريق


لكن اليوم..


... سأنحرف إلى الطريق الآخر !


ياه !
عشرة جنيهات !


كنت مُحقاً عندما إخترت هذا الطريق !


بل أخطأت في إختيارك !


في الطريق الآخر ورقة بخمسين جنيهاً !
محظوظ !


سأذهب إلى السباق ! بالتأكيد سأفوز بألف جنيه !
ثم ماذا؟ هل ستدعو أصدقاءك على العشاء ؟!


نسيت ... ليس لك أصدقاء !
آ ...


عرفت نقطة ضعفك ! رغم حظك ، أنت دائماً وحيد !
آه !


أنا..
سأدعو الأولاد على آيس كريم!


هل ما يقوله "بطوط" صحيح؟ كم عدد أصدقائى...؟


ياه! وما أهمية ذلك؟ الحظ هو صديقى!


لكن لو تخلى الحظ عنى سأصبح لا شئ ... و سأضطر للعمل... ثم كيف سأجد عملاً؟!


انظرى ... إنه ذلك الكسول "محظوظ" الذى لايعمل أبداً ومع ذلك لاينقصه شئ! هذا ظلم!


هذا حقيقى! أنا لا أفلح فى شئ!


أنا لا شئ! لا أصدقاء لى! أنا بائس!


يا أستاذ! هل تلعب معى؟
؟


لا أجد مَنْ يلعب (البلى) معى !
حقاً؟ وأنا أحب (البلى) جداً !


إنتظرنى ! سأشترى بعض (البلى) بخمسين جنيهاً !


أنا عُدت ! عثرت على خمسين جنيهاً أخرى فى الطريق ! فاشتريت كمية بمئة جنيه !


سأضع خمسين (بلية) هنا.. وأنت تضع واحدة و الفائز يأخذها كلها !
عظيم !

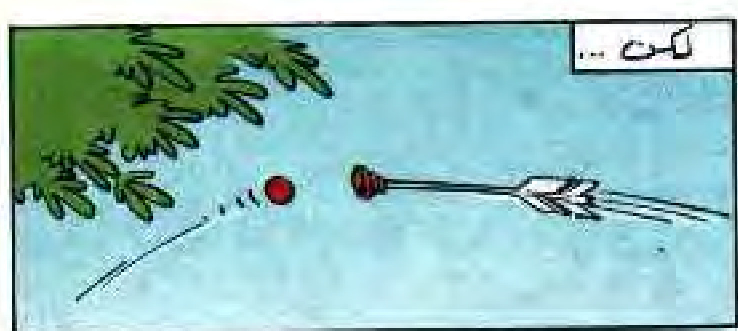

رائع !
سأتركه يفوز وهكذا سيصبح صديقى !


ياه ! بعيدة ! حركة متهوّرة !


يا خبر ! (البلية) إرتدّت من نفسها وسط المجموعة ! أنت الفائز !
بونج !
تلنك !


ارتطمت بكرة تنس قديمة !


هذه المرّة سأرميها في الناحية الأخرى!
ياه! أنا أحمق!
هاها ها! سأفوز!


لكن...


طوك


ياه! لا!
أنت الفائز هذه المرة أيضاً!


سهمي! شكراً يا أستاذ!


وبعد نصف ساعة...
واااه! خسرت كلّ البلى!
لكن..


رأيت كلّ شيء! يا للجرأة! تلجأ لحظك من أجل الاستيلاء على بلى طفل! سألقنك درساً!



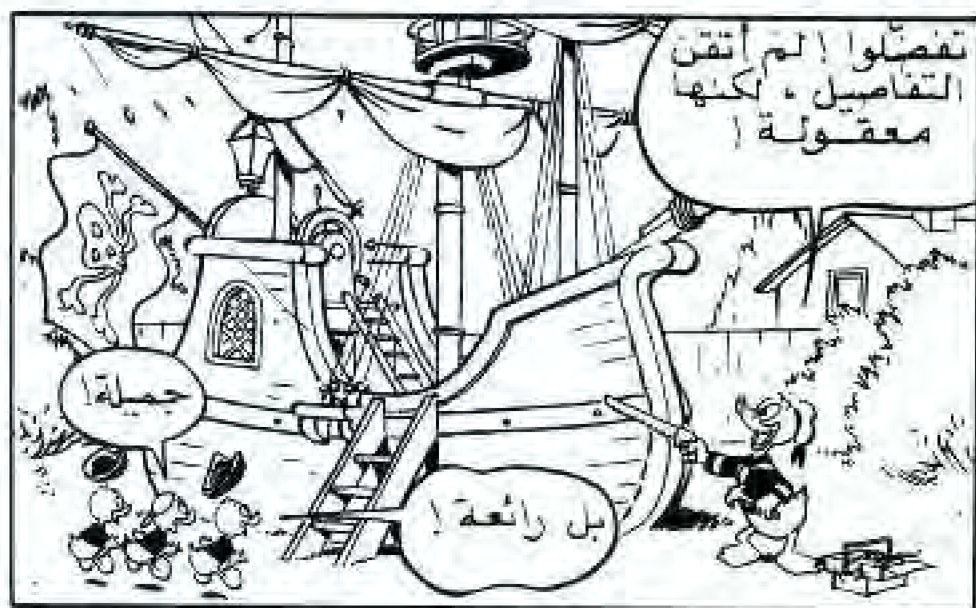

واااه! إخذ البلى كلّه وضرب أبي!
بطوط على حق! لا أحد يحبني! أنا وحيد في الدنيا!


وفي ذلك الوقت..
إنتهت مشاكلنا يا أولاد! عمكم شخص جديد!


هل تريدون أن أبني لكم سفينة حقيقية؟
آ... في الواقع..


عظيم! وسّعوا يا بحّارة!


هذا هو السطح والقمرة!
طك!
طك!
والآن الصاري!
طك! طك!
هل أحلم؟ عم "بطوط" لا يعرف حتى كيف يمسك الشاكوش!


تفضلوا! لم أتقن التفاصيل، لكنها معقولة!
جميلة!
بل رائعة!


وبها دفة!
وهلب!
يا أستاذ "بطوط"!


هل يمكنك أن تصنع لنا سفينة من منازلنا الخشبية؟


بكل سرور!
لهيه!





وبعد قليل...

مدهشة !

ياه !

كم أتمنى لو كان عمي !

وأنا أيضاً !

إرتفاعها عشرون متراً !

يحيا صديقنا بطوط !

هيا نصعد !






يا "محظوظ"... هل رأيت الزحليقة التى بناها عم "بطوط" ؟!
نعم! وأنا غير قادر على عمل أشياء مثلها!


هل هذا رأيك؟
كلام فارغ! يكفى أن تثق فى قدراتك!


طبعاً! حاول غرس المسمار فى اللوح!


طراك!

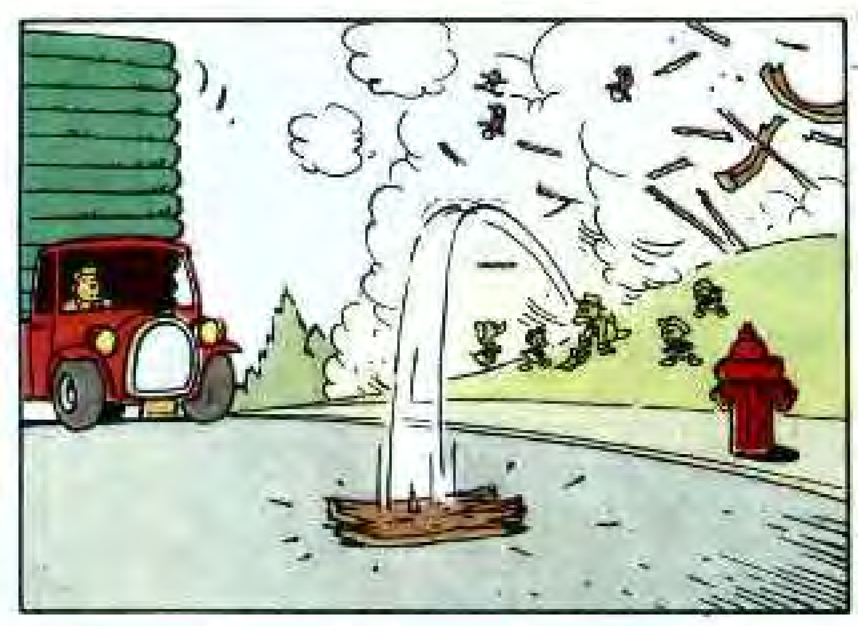

هل اقتنعتم؟ أنا لا أتقن شيئاً!
لكن خشب هذا اللوح متآكل!

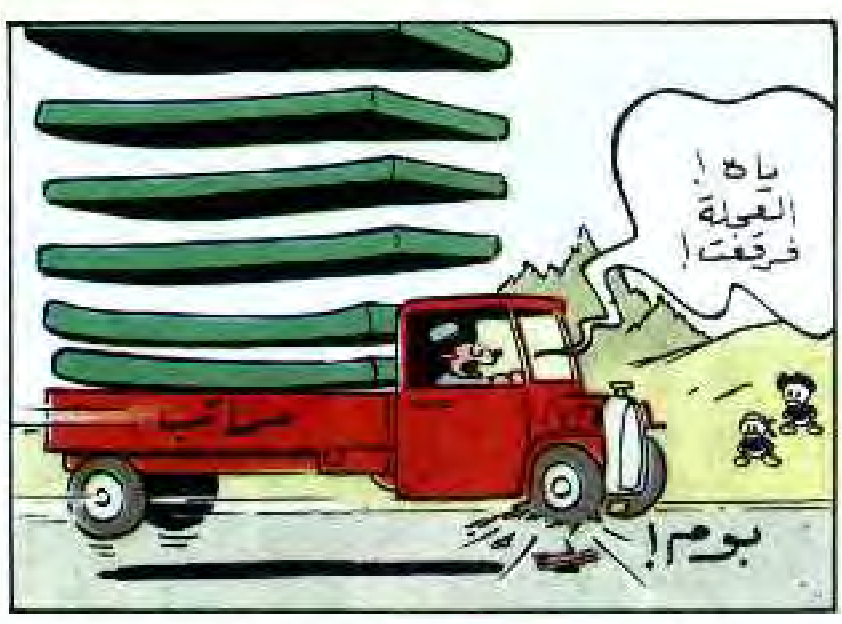

طرررك!
وهذا هو الخشب الذى بنيت به الزحليقة؟ آه!


النجدة!
الزحليقة تتفكك!


أجرب مرة أخرى!
أما كارثة يا أولاد! أما كارثة!
طرك


فشلت مرة أخرى!
طاك!





ياه! العجلة فرقعت!
بوم!



طخ!



النجدة!
أمطار من المراتب!



لا أصدق! لو لم يكسر "محظوظ" اللوح ...
هاها!
هيه!
هاها!



يحيا صديقنا "محظوظ"!



أنا لا شيء! ولا أساوي شيئاً بالمقارنة إلى "محظوظ"!
لكن قريبك "محظوظ" ليس له أصدقاء!



بلى! عنده ٢٤٤ صديقاً... وصادقهم في يوم واحد!

تمت

رمضان جانا "بقية"



السكر لذيذ .. لكن مُضر

نستهلك صديقى كمية كبيرة جدا من السكر وبخاصة فى شهر رمضان .. لكن بعد أن تقرأ هذه الفقرة .. عن السكر .. أظن أنك سوف تعيد حساباتك .. نحو الأكثار من أكل السكريات والحلويات .

السكر يرهق الجسم

إن جسم الانسان آلة رائعة ، فهو يستطيع استقبال كميات ونوعيات الطعام المختلفة ثم التخلص من الضار منها . وهكذا فبالرغم من ان الاطفال يأكلون كميات كبيرة من السكر إلا أن البنكرياس يضاعف من عمله لارسال كميات أكبر من الأنسولين الي الجسم وذلك ليتعامل مع كميات السكر الزائدة .

ولكن عمل البنكرياس لايمنع حدوث عدد من الأخطاء ، فقد يقلل البنكرياس نسبة السكر فى الدم بشكل زائد مما يسبب الارهاق و العصبية ، وعلى العكس من ذلك فان افراز البنكرياس لكميات كبيرة من الانسولين لمواجهة زيادة نسبة السكر فى الجسم ، قد يتسبب فى اخفاق البنكرياس بعد فترة من ارسال الكميات المناسبة ويصاب الانسان بمرض السكر ، ولذلك .. فينصح بتناول وجبات غنية بالبروتينيات بدلا من المواد السكرية التى قد تضر الجسم وخاصة الأسنان . فالسكر مادة حمضية مغذية لبكتريا الفم التى تسبب تسوس الاسنان وأمراض اللثة .

يمثل السكر مشكلة كبيرة اذا ما قارنا بين نسبة استهلاك الافراد للسكر ونسبة احتياجهم اليه . فمثلا فى امريكا يستهلك الفرد الواحد ٥٧ كيلو جراما من السكر سنويا ، بينما يحتاج جسم الانسان إلى ربع ملعقة صغيرة فقط من السكر الطبيعى يوميا والسبب فى ضآلة نسبة السكر التى يحتاجها الجسم هى أنه لايحتوى على أية فيتامينات أو معادن أو أنزيمات او بروتينات او دهون وهكذا فإن الكمية الزائدة التى نأكلها من السكر تحتل مكان المواد الغذائية الحقيقية التى يحتاجها الجسم .





الوصايا العشر لصحة جيدة

١- استخدام مادة رغوية لغسيل وتنظيف الفاكهة والخضروات وذلك للتخلص من المواد السامة التى قد تكون علقت بها .

★★★

٢- عند استخدامك لمنتجات الألبان حاول استخدام ألبان الماعز فالماعز حيوانات قوية ، كما انها تتغذى بشكل طبيعى على عكس الأبقار التي قد تتناول بعض المكونات الكيميائية

★★★

٣ - تناول البيض (البلدى) بدلا من ذلك المنتج فى مزارع التفريخ فقد يكون معرضا لبعض المعاملات ألكيميائية .

٤ - لحم الخراف أفضل من غيره من اللحوم الحمراء ولحم الدجاج الرومى أفضل من الدجاج العادى لأنه يتغذى بشكل طبيعى !

★★★

٥ - تناول الاسماك البحرية فبيلتها أقل تلوثا من أسماك البحيرات المصنعة .

★★★

٦ - زيت الزيتون أفضل من الزيوت (المعالجة) والتى تفسد بسرعة ، ومن المعروف أنه من الصعب التعرف على الزيت الفاسد .

★★★

٧ - عند شرائك لأطعمة معلبة أو مغلفة او مثلجة احرص على خلوها من الألوان الصناعية والاضافات والمواد الحافظة .

★★★

٨ - عند ذهابك للتسوق ابدأ بالمنتجات الطبيعية الطازجة .

★★★

٩ - عند ذهابك للسوق حاول ألا تتأثر بالمنتجات الجذابة التى قد تضر جسمك ضررا كبيرا .

★★★

١٠ - حاول ان تقرأ المعلومات المرفقة بكل منتج غذائى وبعد قليل من الوقت ستجد نفسك تشترى الأغذية ذات الفائدة الأكبر لجسمك .




طعام يفتح الشهيّة
م م م .. شكلها جيد!
جيد فقط؟ شكلها شهي!

H.93138


لم أذق طعم الجاتوه منذ أيام!
أيام؟ أنا لم أذقه منذ شهور!


لاتوجد معي نقود! ولا قرش واحد!


ونأكل الفول والطعمية منذ أسابيع!
لم أتذوقهما من قبل! هل طعمهما جيد؟


شخص محظوظ مثلي يجد دائمًا ما يأكله!
بينما أنا...


لاياغبسبس!


انت تعرف الآن هذا الصنف ضار بصحتك!
لكن يا "سمسمة"...


أوامر الطبيب أن تفقد عشرين كيلوجرامًا !


كفى !
لا ! أفضل إلقاءه من النافذة !


ياه ! سجق !


خذ بعضه ! لا أحتمل نظرات الجائعين عندما آكل !
ياه ! شكرًا !


طعمه جيد ! أليس كذلك ؟
جدًا ! لكنه جعلني أعطش !


هل أطلب منكما خدمة ؟


أنا وزوجتي عندنا مشكلة خاصة بالعصير...


...ونريد رأيكما .. أهو عصير توت بنكهة الفراولة .. أم عصير فراولة بنكهة التوت؟


في رأيي ، هذا عصير توت بنكهة الفراولـة !
إذن الحق معي !

أنا أعتقد أنه عصير فراولة بنكهة التوت !
رأيي مثل رأيك !

شربنا ! ولم يبق سوى صنف التحلية !
ط
د
ك !
جاتوه
جاتوه

متأسف !
حصل خير ! وعلى أية حال هذه تكملة حظي !
هذا الجاتوه كان للسفيرة "منيرة"، وهي تصمم على أنها لم تطلب شيئاً !

يمكنكما أن تأكلاه ! لا أستطيع بيعه الآن !
هل تريد المزيد من الجاتوه يا "بطوط" ؟
لن أرفض يا "محظوظ" !


وفيما بعد...
كم كان لذيذاً!
أكلت ما يكفي أسبوعاً!


سأذهب إلى المنزل للهضم أثناء النوم!
فكرة جيدة! مع السلامة!


حظي اليوم رائع! لم أتناول وجبة كهذه منذ فترة طويلة!


والآن أترك للأولاد نصيبي من فول العشاء.. ومن طعمية الإفطار!


أهلاً يا عم "بطوط"!
إتصلت "زيزي" منذ قليل...


... وهي تدعونا على العشاء!
أليس خبراً سعيداً؟


وفيما بعد..
كيف تجرؤ على عدم إلتهام طعامي بعد أن أمضيت اليوم في إعداده؟ سأعاقبك وادعو "محظوظ" على الغداء، غداً!
تمت



من
كرانشي
كذا ميزه
. كذا ميزه .
. كذا ميزه .
. كذا ميزه .
. كذا ميزه .
سناكس
بطعم الطماطم
SNA
سناكس
بطعم الفل
SNACKS
سناكس
بطعم الجبنة
SNACKS
ETC



بطوط مدرس إنجليزى

the mountains

الجبال

mountain stream
جدول جبلى

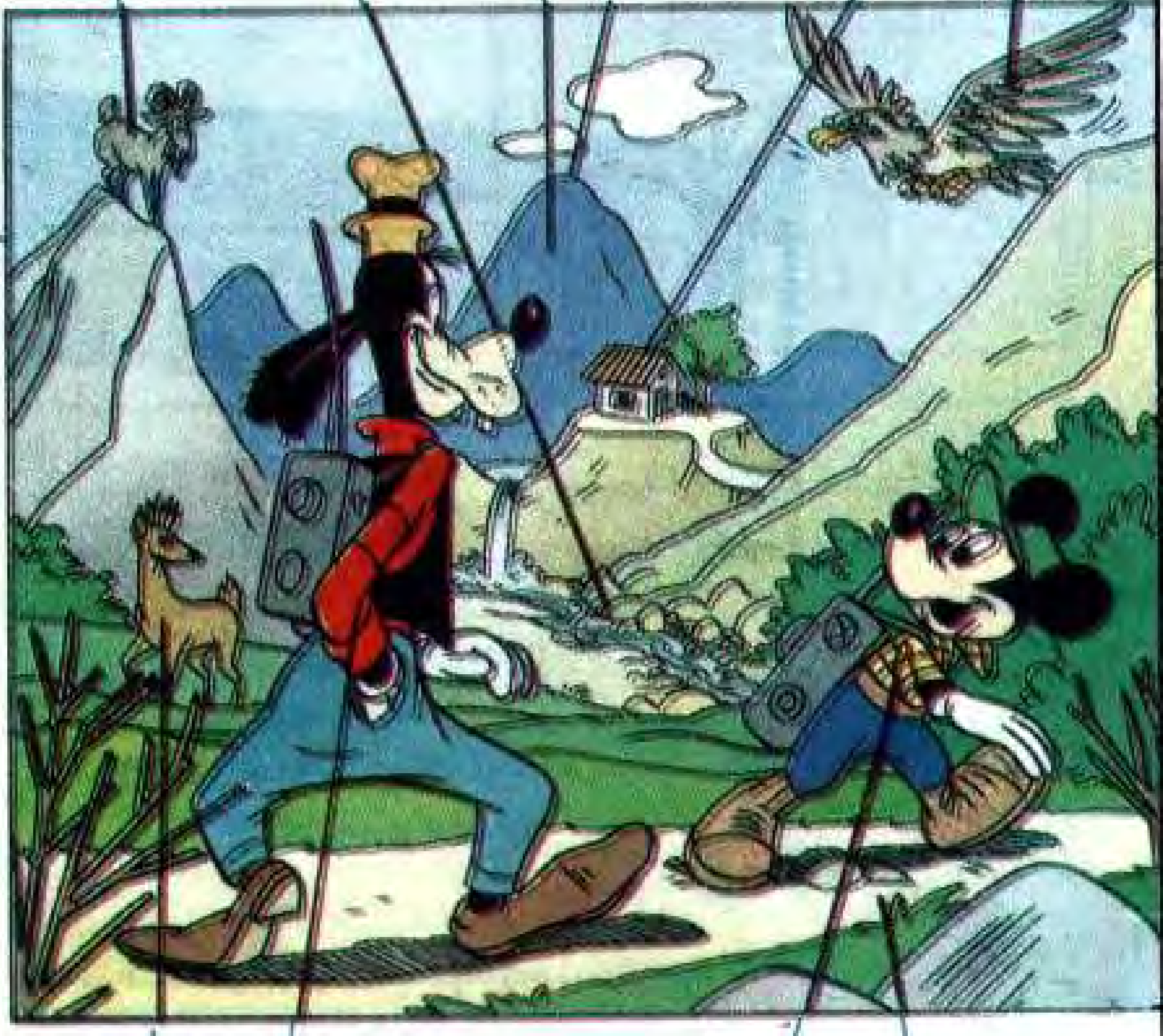
peak
قمة

eagle
نسر

chamois
الشمواه
حيوان من الظباء

mountain
جبل

chalet
كوخ



Goofy is behind Mickey.
«بندق» خلف ميكى

deer
غزال

Mickey is in front of Goofy.
ميكى أمام «بندق»

track
طريق



١- جمع بيض الطيور للمتحف عمل مسلى...
١- سنبقى على إتصال بواسطة اللاسلكى!



٢- وفيما بعد...
٢- يا ترى ماذا يريد بندق؟



٣- هل وجدت شيئا؟
٣- لا بل هم من وجدونى!



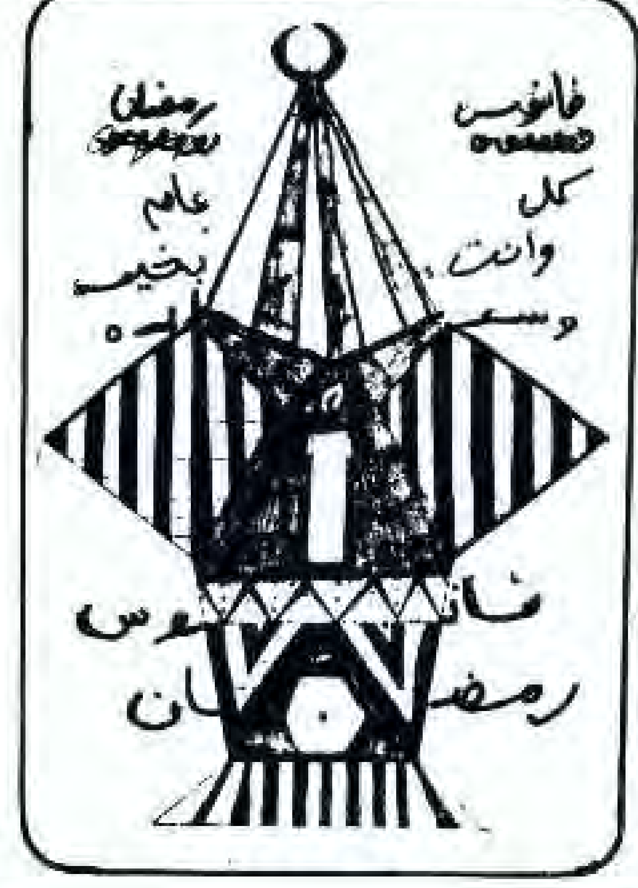


الفائز الأول

الصديق : أسامة على ابراهيم – القاهرة – وفاز بمجلد ميكى

لوحة الأسبوع

فانوس رمضان



الفائزة الثانية

الصديقة : ريهام فرج أحمد – القاهرة – وفازت بثلاث قصص

رمضان كريم



بالصوم والقرآن والذكر للرحمن
تزهو على الأزمان يازهرة الإيمان

★★★

يا أفضل الأيام يادرة الإسلام
ياساحة الإكرام والجود والإنعام

★★★

يافجر كل مكان يابهجة الأكوان
يافرحة الإنسان بالخير فى رمضان

★★★

الفائز الثالث

الصديق : عمرو محمد على – القاهرة – وفاز بقصتين

ضحكات !

● ذهب رجل إلى عيادة الطبيب النفسانى وقال له : إننى لا استطيع النوم منذ أيام !

قال الطبيب تخيل قطيعا من الغنم وحاول أن تعده

قال المريض : جربت هذا من قبل .. لكنى كلما بدأت تجدنى فى حوار مع الراعى فأكمل معه السهرة للصباح !

الزبون : أين صاحب المطعم لأشكو له من سوء الطعام الذى تقدمونه ؟

الجرسون : إنه فى المطعم المجاور يتناول عشاءه !

● استغل الموظف وجود المدير وحده فى المكتب . فدخل عليه وقال له :

آسف ياسيدى .. لقد سألتنى زوجتى أن أطلب منك زيادة فى الراتب . قال المدير : لا بأس .. وأنا سأسأل زوجتى إن كانت ستسمح لى بزيادة راتبك أم لا .

حلول التسالى حل الأشياء المتداخلة ١ جرس – ٢ أباجورة ٣ – قلم رصاص ٤ – عصاية صفحتى ٤ ، ٥ ٥ – كأس ٦ – كمثرى – ٧ مفتاح ٨ – فنجان ٩ – نشابة ١٠ – شاكوش ١١ – نجمة ١٢ – قبعة حل الكلمة الغامضة : الشهر العربى : هو شهر رمضان



الفائزة الرابعة

الصديقة : مهرشان محمد ابراهيم – القاهرة – وفازت بقصة

السعادة فى القناعة

قد تكون الحياة زاخرة بالمعانى الجميلة ، منها الصادقة ، ومنها الكاذبة .. ولكن ما أجمل الضحكة التى تشق طريقها وسط الدموع .. لماذا لا نتقبل الحياة كما هى .. لنستطيع أن نتذوق جمالها .. ونستمتع بها بالرغم من كل الصعاب؟! إن سعادة الانسان ليست فى الحصول على كل ما نريده .. بل السعادة أن نرضى بما نحصل عليه .. وما أجمل الراحة بعد عناء يوم شاق .. وما أحلى النجاح الذى نحصل عليه بالجد والتعب .. فلا تغضب عزيزى الإنسان .. وافتح صدرك للحياة واستقبلها بكل الرضا .. وثق بقدراتك على مواجهة الحياة وسوف تستمتع بجمالها ..

ذاكرة التاريخ !

فى رمضان ٣٦١ هـ تم بناء للجامع الأزهر فى القاهرة ، وارتفعت فيه أول التكبيرات فى عهد الخليفة «المعز لدين الله» .. وتحول الجامع بعد ذلك إلي جامعة علمية تدرس فيها علوم الدين والشريعة . وإلى مركز للمقاومة ، والحفاظ على الروح القومية عند الشعب المصرى .. وسرت دعوته العلمية إلى سائر الأقطار العربية الأخرى ..

***

وفى رمضان عام ٥٨٤ هجرية قاتل صلاح الدين الأيوبى الصليبيين، وفى غمرة المعارك أقبل عليه شهر رمضان فنصحه قواده بالراحة فى هذا الشهر ، ولكنه قال : «العمر قصير والأجل غير مأمون» وسار فى منتصف رمضان ، وحاصر قلعة «صفد» ، وتواصل القتال حتى استولى عليها .

من الصديق : محمد عبد الحليم – السويس

قطرات الماء

أيتها السماء ... رأيت فيك نوراً متجلياً وحناناً متدفقاً على العباد وسلاماً غامراً ، رأيت فيك الحب أيتها السماء .. كم أنت حلوة تمسين فى أحيان ، ثم تنساب دموعك غزيرة سائلة أو جامدة لتغطى وجه الأرض بالجليد والأنهار ما أعظمك أيتها السماء

علياء محمد غازى – العجوزة



تصدر عن مؤسسة دار الهلال

الإصدار الأول – يناير ١٩٥٩

رئيس مجلس الإدارة
مكرم محمد أحمد

نائب رئيس مجلس الإدارة
عبدالحميد حمروش

رئيسة التحرير
عفت ناصر

مديرة التحرير
ابتسام غانم

سكرتيرو التحرير
جورج اسكندر
صلاح زنباع
محمد عنان

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى ٥٥ جنيها فى ج.م.ع تسدد مقدما نقداً أو بحوالة بريدية غير حكومية – البلاد العربية ٤٠ دولارا – أوروبا وأسيا وافريقيا ٦٠ دولارا – أمريكا ٧٠ دولارا – باقى دول العالم ٨٥ دولارا.

القيمة تسدد مقدما بشيك مصرفى لأمر مؤسسة دار الهلال.. ويرجى عدم إرسال عملات نقدية بالبريد.

الإدارة: القاهرة – ١٦ شارع محمد عز العرب بك (المبتديان سابقا) – السيدة زينب.

ت : ٣٦٢٥٤٥٠ (٧ خطوط).

المكاتبات ص.ب: ٦١ العتبة – القاهرة – الرقم البريدى: ١١٥١١

تلغرافيا : المصور – القاهرة ج.م.ع.

تلكس : TELEX:92703 HILAL UN

فاكس : FAX:3625469

Mickey 1864 - 9 January 1997

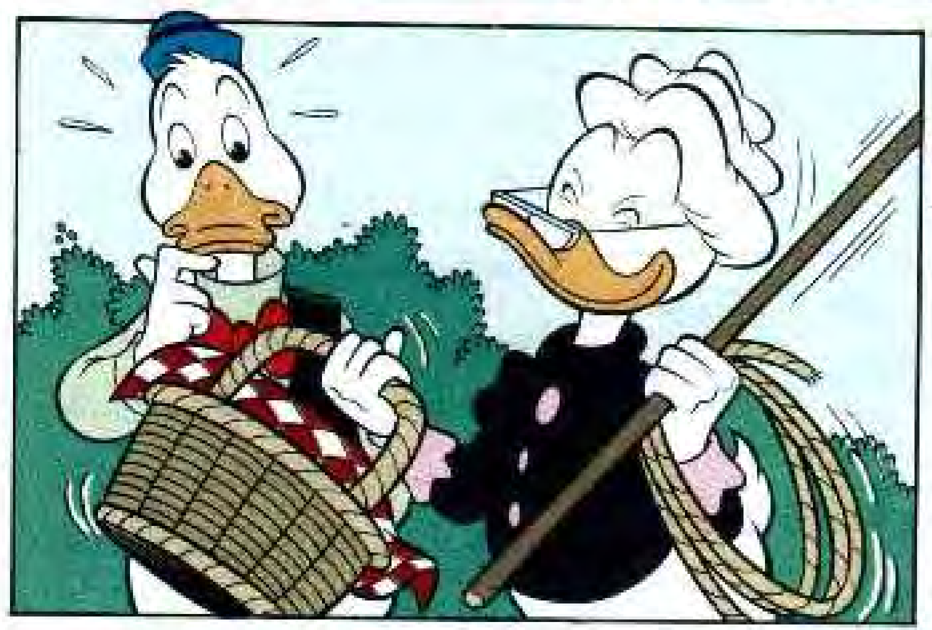

حل شهى
هم! رائحة طعامك شهية يا جدة "بطة"!
تذكر يا "لوز"! لن تأكل شيئًا قبل أن نصل إلى الحديقة!

D.92533


ياخبر! يجب أن أفحص المحرك!
طراك!


لقد تعطل المحرك!
من الأفضل أن نلغى الرحلة ونأكل هنا!


لكنى كنت أتمنى الذهاب فى رحلة منذ فترة.. إممم! عندى فكرة!




هيا يا "لوز"! كلما أسرعت كلما اقتربت من الطعام!
هم! هم!


بمناسبة العام الجديد
نيلكو تقدم
ألعاب الاثارة والمتعة للأولاد
والعاب البهجة والخيال للبنات
GI JOE
LIVE THE ADVENTURE
GI JOE
GI JOE
My Little Pony
١٩,٥٠
جنيه
متوافرة لدى جميع محلات لعب
الأطفال والقطاع الخاص والعام
nilco
شركة نيلكو إيجيبت
٨ عمارات العبور - صلاح سالم
ت/ ٢٦٠٥٦٥٩ / ٤٠٢٢٨٠١



إجمع كيس عائلى أو كبير و ١٠ أكياس شيبسي

وإكسب ١٠٠٠ جنيه

مع مسحراتى شيبسي

إنتظر المسحراتى أنت وأسرتك بعد الإفطار
لتفوز بجوائز

شيبسي

الكبرى

وكمان اللى يفتح الكيس العائلى أو الكبير حيلاقى
فيه.. هدية نقدية كبيرة.... شيبسي